

WANGQIU YALIXUNLIAN

网球压力训练



[美] 保罗·沃德洛 著

陶志翔 译



人民体育出版社

网球压力训练

[美] 保罗·沃德洛 著
陶志翔 译

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

网球压力训练 / (美) 沃德洛著; 陶志翔译. —北京:

人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2770-3

I. 网… II. ①沃… ②陶… III. 网球运动—心理
训练 IV. G845.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 029006 号

*

人民体育出版社出版发行

北京市昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 7.875 印张 187 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN7-5009-2770-3/G·2669

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

学会在压力下取得成功

网球是一项需要承受压力的体育运动。在一场网球比赛中，运动员要不断地承受来自对手、比赛环境，以及自身的压力所带来的考验与挑战，伟大的球员总能找到办法来解决由压力带来的问题。当然，巨大的压力并不是单一出现在温布尔登、法国、澳大利亚和美国四大公开赛中。不管是新手还是经验丰富的运动员，只要在球场上，他们都必将处于压力之下。那么，他们能不能在训练课上为此做好准备呢？

1991年，我对这个问题的回答是否定的。那时，我带领的校队刚刚在全国团体赛的一场四分之一决赛中，以4:5失利。我们没有处理好比赛带给我们的压力，虽然在第二场双打比赛的第三盘中我们以3:0领先，然而却以两个失误开始了第四局。此后，形势开始逆转，直至最后输掉了整场比赛。这是什么原因造成的呢？是我未能使队员们对比赛中关键时刻的压力做好充分的准备，没有为队员提供模拟赛场压力的训练环境，我应对此负责。从1991年5月初开始，我便开始着手设计能使运动员适应比赛压力的训练方法。这种方法有助于促进运动员的责任感并鼓励其在日常的训练中接受挑战，并已经取得了非常显著的效果。因为通过压力训练，队员处理压力的能力在不断地提高。网球压力训练是使队员学会如何对比赛中的压力做最充分的准备，教练员则应学习如何在训练课中设计并实施

有效的模拟赛场环境和赛场压力的训练计划。在进行压力训练时,队员将会立刻感觉到注意力、动机、自信心、调节能力的加强,最重要的是应付比赛压力的能力得到提高。此外,训练课也变得富有目的性并且充满了乐趣。网球压力训练将为青年选手向职业选手过渡做好充分的准备。

第一、二章详细讲解了压力训练的原则和好处,以及创造压力训练环境所需的结构安排。第三、四、五章分析了设计和实施压力训练计划的战术基础及所用的策略。第六、七、八章分析了设计和实施压力训练的内容,这些内容包括单打和双打训练,以及热身练习等与比赛有关的最重要的方面。第九、十、十一章介绍了怎样安排并最大限度地利用好一堂训练课,用以衡量训练效果的成绩指标也在此处作了介绍,作为样本的压力训练计划可马上用于训练课的教学,也可作为设计压力训练计划的参考。

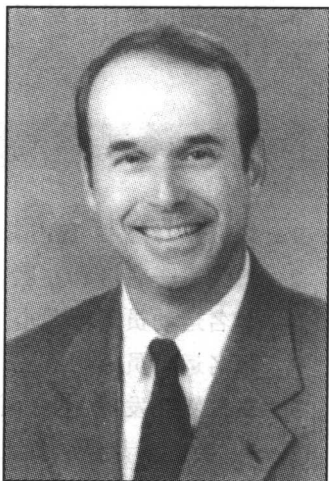
网球压力训练是通过创造一个富有成效而又充满趣味的训练环境来开发运动员及整支球队的潜能,他们处理压力的能力也将不断提高,网球的精髓也就掌握在他们的手中。作为教练员和运动员将会发现,训练的惟一途径就是压力下的训练,他们能做到这一点。

保罗·沃德洛

作者介绍

保罗·沃德洛 是一位高级网球教练员。在 20 世纪 90 年代初期，他将肯尼亚学院三队改变成了一支战无不胜的球队，带领他们连续三次获得全国联赛冠军。沃德洛超群的训练能力使其获得了威尔逊大学生网球协会授予的年度国家级教练员荣誉。

保罗·沃德洛后来到了依阿华大学女子网球队，在他带队的短短两年后，获得了全国联赛冠军及 16 个分站赛冠军，使球队取得了有史以来的最好成绩。



目 录

第一章 网球训练的制胜规律	1
理解压力	2
压力训练的好处	3
第二章 在训练中付诸压力	15
压力训练的指导方针	15
训练方法	18
第三章 高成功率战术	23
网球战术的三大要素	24
内侧底线和外侧底线	25
关于有效的底线技术指导方针	31
随上球的指导方针	40
穿越球的角度	42
截击球的线路	44
复位还原	46
预测感	47
第四章 场上的站位和击球的选择	49
寻找你的区域	51
击球的选择	53
第五章 战术教学	57
外侧底线击球	58
内侧底线击球	60
第六章 单打练习	63

发球和接发球练习	65
建立得分优势练习	78
旋转练习	96
压力练习	105
复位还原练习	116
单打练习	123
“疯狂”练习	128
第七章 双打练习	132
对打中的发球与接发球练习	134
建立优势阶段	150
施加压力阶段	152
双打比赛	169
第八章 热身训练	174
第九章 训练成绩指标	186
教练员的观点	193
运动员的观点	195
技术的双关性	197
数据的记录	198
运用成绩指标评价运动员	198
第十章 压力训练的计划	200
训练的准备工作的	200
训练提纲	201
重要部分	201
重点要素	202
基本技术练习	203
最后的训练是比赛	205
第十一章 实施压力训练计划	207
建立优势练习	208

施加压力——内侧击落地球	212
施加压力——外侧击落地球 (90°变线)	217
施加压力——第一发球及接第二发球	219
站位	221
旋转球	222
凌空球——截击或高压	225
双打发球和接发球	227
双打发球上网	229
双打截击	232
赛前训练	234
一小时训练	239

第一章 网球训练的制胜规律

作为一名教练员，我经历过振奋人心的胜利，也体验过令人心碎的失败。我的球队曾在全国锦标赛上以 5:4 赢过，也曾以 4:5 输过。然而，对我执教影响最大的是在 1991 年全国锦标赛中第三组的一场比赛。我们在四分之一决赛中以 4:5 败给了最后的冠军球队，运动员和教练员对彼此的表现都不满意，我们感觉到在与更强的球队对抗时，我们需要做的事情还很多。运动员想要在比赛中争取主动以控制节奏，而不是被动地跟着对手的节奏走，教练员则希望运动员养成更守纪律的训练习惯，并对自己在比赛中精神上的懈怠负责。他们的看法都是正确的。幸运的是，我已经找到了解决的方法——进行压力训练。

压力训练就是在训练中一定要模拟比赛中的压力。因为，平时训练中由教练员抛球打出的正手直线球与比赛中要争得一分时打的正手直线球截然不同。换一种情况，如果是在第三盘中打到 5:4 时，打正手直线显然就成为一种挑战了。

当然，如果是在决定全国冠军的团体比赛中总比分为 4:4，最后一场的第三盘 5:4 的情况下处理这种正手直线时，我们就会理解压力意味着什么了。我们肯尼亚学院队在 1991 年恰恰就是被这种情况所击溃，奖金很高，但我们未能有效地克服压力而失去了冠军，因为我们没有训练如何去面对压力——对此我们毫无准备。

理解压力

在压力下进行比赛是对运动员的真正考验。当网球运动员一想到压力时，他们通常会认为，那是在比赛关键时刻所产生的精神和情绪上的反映——自身经验在大脑中的反映。压力在这些情况下完全是对于比赛形势和状况的主观反映。然而，研究表明，在比赛中由其他因素产生的压力要多于仅仅由心理因素产生的压力。例如，在比赛中很难攻破对手或防御对手的攻击，或者对手很少让你运用长处去攻击他，以及对手将比赛控制在他所适应的情况下等等。进行网球压力训练的目的就是对这些比赛中的压力能有所准备并有效应付。

网球运动员在比赛中存在以下4种压力：

- 心理压力；
- 战术压力；
- 技术压力；
- 身体压力。

如果运动员在心理、战术、技术、身体的压力之下进行比赛，那么在训练课上就要为他们提供与比赛情况相同的练习和环境，以此为比赛做好准备。为了使训练获得最大的效果，就必须在训练中将4个核心领域（心理、战术、技术、身体）的发展尽可能地综合起来，在模拟比赛的速度和压力的情况下进行练习。

遗憾的是，通常的网球训练没有给运动员那种正式比赛的压力，实际上大部分训练是将重点放在技术上，在没有任何压力的情况下进行，身体上的压力除外。一般年轻队员都是在舒适的环境中达到对击球的“良好感觉”。一般来说，传统的网

球训练就是沉浸于追求击球（技术）的完美，在没有压力和比赛氛围的情况下进行击球练习。

长期以来，网球训练都是在这种传统的氛围中进行。作为一名大学网球教练员，我也同样如此。我所指导的训练大都围绕技术进行，只是偶尔模拟比赛的情景进行训练。我的队员通过不断的击球训练已经掌握了击球技术，而且坚持刻苦训练。然而正像我已经领悟到的那样，仅仅靠努力训练是不够的，一定要进行科学的、有目的的和有压力的训练，也就是训练要为比赛做好准备。

压力训练可以显著地提高运动员驾驭比赛压力的能力。每天的压力训练，给运动员打下坚实的驾驭压力的基础，使其脱离舒适的境域，去面对不熟悉、不适宜和不可预测的情况，从而挖掘运动员驾驭比赛压力的最大潜能，使他们更好地应付比赛及比赛中不断变化的形势与状况，简而言之，就是练习将不适应的变成适应的。总之，压力训练使运动员从网球中得到了更多的乐趣，并且使他们的心理、技术、战术及身体方面更加强大，经验更加丰富，因此，压力训练对于网球训练是必不可少的。

压力训练的好处

在进行压力训练的时候，每一项练习都综合了心理、战术、技术和身体的4个方面的内容，并使这些能力得到发展。只有当运动员面对类似比赛中的压力时，这4个主要方面才能得到真正的发展。由于压力训练模拟了比赛时的压力，所以每个练习都能促进运动员的进步。压力训练对运动员上述4个方面的发展都有巨大的益处，下面将其列出并阐明。

压力训练的好处

1. 心理方面

- 动力;
- 注意力;
- 竞争;
- 意志力;
- 责任感;
- 应变力;
- 自信心;
- 承受力。

2. 战术方面

- 作出决断;
- 解决问题;
- 线路变化;
- 战术组合;
- 自我训练;
- 击球的变化;
- 场上位置;
- 能力范围。

3. 技术方面

- 随机应变的能力;
- 比赛的节奏;
- 评价技术的优缺点。

4. 身体素质方面

- 高强度、高密度;
- 专项移动能力;

- 持续运动能力。

磨练意志

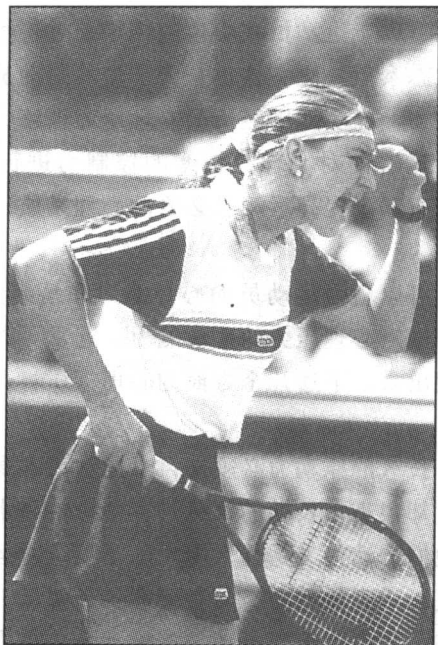
压力训练有助于运动员在心理与情绪上进行控制——使其对不适宜的状态泰然处之，这也是为了培养运动员对比赛压力的心理承受能力。在实践中经历的心理压力训练，可以使教练员和运动员在比赛前对心理与情绪的控制力进行战略上的部署。压力训练有助于提高运动员必要的心理素质，以发挥他们的潜在能力。

压力训练可以增强运动员的心智能力和情绪上的稳定性。运动员在比赛中对心理压力的适应能力，通常可以在日常的基础训练中体现出来。下述几个方面的心理素质将会迅速、明显地改善。

- **动力** 长久的原动力必须来自于运动员本身。然而在现实中，运动员却很难在长期的训练过程中维持高水准的强度和动力。那么他们的动力又是什么呢？除非训练对运动员来说具有一定的意义，否则他们的努力程度会忽高忽低，所以，必须进行压力训练。压力训练使运动员产生动力去完成紧张激烈的比赛，因为训练将变得富有挑战性，并且能够客观地通过训练指标来衡量——每个人都知道你在训练中的表现如何。对于训练，最重要的不是教练员，而是训练的氛围能够激发出运动员的原动力。因此可以得出结论，压力训练能够培养运动员最渴求的动力——自发的动力。

- **注意力** 运动员在比赛中的专注能力是十分重要的。比赛时间越长，维持高度的注意力就越困难。依据网球运动员的特性，压力训练要求运动员在整个训练中要始终保持高度的注意力。在压力训练之后运动员经常说，他们感到心力衰竭。这

对于刚开始压力训练的运动员来说十分正常，但他们会发现，他们将很快提高长时间集中注意力的能力，并逐渐适应这种压力训练。



在训练中控制好情绪，将有助于克服比赛时的压力

• **竞争力** 与注意力很相似，竞争力是一种通过训练中的竞争才能得到提高的能力。将训练视做比赛一样来计分，以便使运动员保持比赛所要求的高度集中的注意力和竞争意识。这不是为了培养比赛狂。无论运动员是否具有与生俱来的竞争意识，只要处于比赛之中，他们会很自然地进入或准备进入竞争状态。发展这种基本的心理素质是必不可少的，它可以使注意力与竞争力更有效地运用在长时间的艰苦比赛中。

什么是竞争

竞争的概念经常会被误解,尤其是我们的文化对成功和胜利的曲解。竞争这个词来自拉丁文,指的是共同探索,如果你竭尽全力,那么我就必须尽我所能去迎接你的挑战。竞争的气氛促进了运动及个人的发展,并为成长提供了良机。对竞争的正确理解是,它是一种帮助人发挥自身最大潜能的、健康的、行之有效的手段。无一例外,每一位伟大的运动员都有强劲的队友和对手与其“共同探索”,从而使其发挥得最好。就最近而言,在职业棒球比赛中马克·格威尔与塞米·索萨的本垒打竞赛,就是一个在相互尊重基础上各自追求卓越的例子。在网球史上也有很多这种良性竞争的范例,如博格与迈克安路奈罗、罗斯威尔与拉弗、埃夫特与纳夫拉蒂诺娃、埃德博格与贝克尔、格拉夫与塞莱斯,以及桑普拉斯与阿加西等等。那些能够理解竞争会成就彼此的运动员与运动队,都拥有一个绝顶的优势,即能够最大程度地发展他们的能力。

• **意志力** 一场比赛自始至终都在检验运动员的意志。通常考验运动员的意志力有两种情形,第一种是如何应付在整场比赛中不断出现的诱惑。例如,想要将球击到对方的空当,或者在比赛中总是按自己的意愿行动,而没有根据场上形势随时应变。第二种是当运动员感到不适应对手时仍被动地继续进行比赛。那么当对手抑制了你的特长发挥,或用他的特长攻击你时,你应该怎样对付呢?在你已陷入不利境地或已经输掉了第一盘时,又应该怎么办呢?你是采取抗争还是逃避呢?

运动员意志力的本质,就是在竞争激烈的比赛中进行选择 and 决断的能力,并且必须在训练中加以提高,以便正确处理比赛中出现的诱惑和困境。总之,压力训练就是训练运动员对不

适应的状况泰然处之。你的队员愿意做到这一点吗？

• **责任感** 当训练的成果被客观地评价时，责任感才会存在。压力训练提供了一种衡量训练成果的指标，可施之于每天、每周，直至一个赛季，甚至于整个职业生涯中。当练习变为比赛时，运动员就会知道每一次击球和每得一分都十分宝贵，并且他们应对自己的表现承担责任。运动员因此会发现自己的承受能力更强了。除了鼓励承担责任，记录训练结果也会提高他们的注意力、竞争力和意志力。

• **应变力** 运动员在场上的语言展露了他们的内心活动。例如，运动员在比赛时说“我的正手不行了，发球也不灵了”，似乎正手与发球各自独立而不相干。对比赛负责任的运动员会说“我正手打得不好了，我发球出界了”的话。他们通过说“我”来实现自我控制，把不利的主因归为自己而不是击球动作。这里的应变力是指运动员处理好与坏两种境况下的能力。当比赛形势不利时，运动员该怎样应对呢？压力训练能够反映比赛中出现的而且运动员必须面对的境况和形势，使其通过自己的态度与努力作出应对措施，如同维克特尔·弗兰克在《探求人类意义》中指出的，人类在刺激与反应之间有作出抉择的自由。运动员不应被环境或动作所左右，他们可以自由地塑造结果和选择态度，通过选择决定如何去行动。

压力训练能够为运动员创造出那种必须解决并作出决断的情景。运动员在训练与比赛时所采取的态度应一致，如果他在比赛陷入困境时选择放弃，那么在压力训练中你会看到同样的情况。只要运动员在压力训练中尽其所能地控制住他们的态度及行为，他们就会有所长进。此外，压力下的训练与训练指标的客观性，有助于提高应变力，并抑制运动员的狡辩和自责，而且这种训练体系还鼓励运动员去寻求帮助，取得更大的进步。总之，运动员有自由作出适当的选择和回应。